

BRAIN BOOSTER

متبادل طرز تنفس
صوت سرمدی

By
Riaz Masud

BRAIN BOOSTER

BY

BREATHING

ذهن

کی مرکزیت

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

اے پروردگار میرے علم میں اضافہ کر

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اے اللہ میں تجھ سے مانگتا ہوں

آج کے سائنسی اور مادی دور میں پڑھا لکھا طبقہ ہر بات کو تجربے اور مشاہدے کے بغیر تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔ سائنس کی جہاں انتہا ہوتی ہے وہاں سے روحانیت اور روحانی علوم کی ابتدا ہوتی ہے۔ سائنس کی بنیاد مفروضے، تجربے اور مشاہدے پر ہے جبکہ روحانیت کی بنیاد ایمان، یقین، اعتقاد پر ہے۔ روحانی علوم میں ان دیکھی چیزوں اور مافوق الفطرت عجائبات و مشاہدات سے ایک

خاص تعلق اور رابطہ پیدا ہوتا ہے۔ بات مقدر کی ہے کہ علم کس کے ہاتھ آتا ہے۔ انسان کو صرف وہ ہی ملتا ہی جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔ جب مخلوق خدا کی بھلائی مقصود ہو تو رب کریم کا خاص فضل بھی شامل حال ہو جاتا ہے۔ یاد رکھئے صبر و قناعت اپنائے بغیر علم روحانیت کے میدان میں قدم رکھنا جرم ہے۔ ناکامی پر مغموں یا رنجیدہ ہونے کے بجائے اسباب ناکامی پر غور کیجئے۔ یقیناً آپ

سے کہیں نہ کہیں کوئی غلطی ہوئی ہے۔ دوبارہ اور زیادہ اہتمام اور توجہ کاملہ (consantration) سے کیجئے۔ ناامیدی گناہ کبیرہ ہے علم ٹیلی پیٹھی مذہب اسلام کے تصوف سے اخذ کردہ ہے۔ ٹیلی پیٹھی میں ابتدائی اور بنیادی سبق قیام نظر کا ہے جس کی بدولت انسان کی قوت ارادی ہم مرکز ہوتی ہے اور قوت ارادی کی ہم مرکزیت ہی انسان کا یقین بنتی ہے۔

مذہب اسلام میں درس اول ہی قیام نظر کا ہے۔ ارکان نماز پر توجہ فرمائیں

۱۔ توجہ کاملہ (Consantration) سے نماز کی نیت کرنا۔

۲۔ حمد و ثنا کے دوران جائے سجدہ پر نظر کا قیام۔

۳۔ رکوع کی حالت میں پیر کے انگوٹھوں (Toes) پر قیام نظر کا عمل۔

۴۔ سجدے میں بیخ بینی (Third Eye) پر نظر کرنے کا عمل۔

۵۔ قعدہ میں جائے سجدہ پر قیام نظر کا عمل۔

۶۔ درود اور دعا میں قیام نظر کا عمل۔

خاتمہ نماز کیلئے سلام کہتے ہوئے دائیں بائیں گردن گھومانے کا عمل کیا

ختم نماز کے بعد غور فرمائیں..... تو پیشانی پر قدرے بھاری پن کا

احساس ہوگا جو اپنے بھاری پن کے باوجود راحت اور سکون بخش ہو

گا۔ دائیں بائیں نظر گھما کر کندھے کو دیکھنے سے غدہء صنوبری کو

لاشعوری طور پر تحریک ملتی ہے جس سے نمازی کو سکون و راحت ملتی

ہے۔ یہی غدہء صنوبری نمازی کو منزل عرفان و آگہی سے روشناس

کراتا ہے۔ اسی لئے نماز کو مومن کی معراج کہا گیا ہے۔ قیام نظر، جس دم اور مراقبہ سے غدہء صنوبری اور غدہء بلغمیہ کو متحرک کرنا ہی مقصود ہوتا ہے۔ کثرت نماز میں طویل قرات سے لاشعوری طور پر عابد کے ان دونوں غدوں کو تحریک ملتی ہے جو درجہ کمال پر پہنچ کر مکان وزماں سے آزاد کر دیتی ہے۔ ٹیلی پیٹھی کا دوسرا اہم سبق سانس کی مشقوں کا ہے یہ سبق ہمارے بزرگان تصوف نے اس وقت عطا کیا

تھا جب ٹیلی پیٹھی اور سفلی علم کا تصور بھی نہ تھا۔ جس دم صوت سرمدی اور دوسرے روحانی طریقوں سے سانس کی مشقیں ہمارے بزرگوں نے کیں اور درجہ کمال پر پہنچے۔ بلاشبہ اسلامی تصوف سے ہی ٹیلی پیٹھی کے اصول اور قواعد اخذ کئے گئے ہیں۔ اسلامی طریقہ پر انسان کے حواس باطن لاشعوری پر بیدار ہوتے ہیں جنکی ذہنی طور پر روحانی اہمیت ہوتی ہے جو انسان کو خیر کی طرف لے جاتی ہے۔

جبکہ ٹیلی پیٹھی میں ایسا نہیں ہوتا۔

دور حاضر میں مصروفیات زندگی کی کثرت نے انسان کے انتشار
قلب و نظر میں بے حد اضافہ کر دیا ہے۔ اس لئے توجہ کا ہم مرکز ہونا
یا کامل یکسوئی حاصل ہونا انتہائی مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں۔
بزرگان دین اور عامل حضرات نے ماورائی دنیا سے رابطہ کرنے
کے لئے شائقین روحانیت کو تین باتوں پر عمل کرنے کی بڑی سخت

تلقین کی ہے۔ (کم کھانا۔ کم سونا۔ کم بولنا) اور اس میں بھی راز ہے
کم کھانے سے روح میں لطافت بدن میں چستی اور چالاکی آتی
ہے۔ (جوان آدمی رات دن میں آٹھ گھنٹے کے بعد ایک چپاتی کھائے)
کم سونے سے غور و فکر زیادہ ہوتا ہے اور توجہ مقصد کی طرف زیادہ
رہتی ہے۔ (جوان یا ادھیڑ عمر دن رات میں صرف چار گھنٹے سوئے)
کم بولنے سے بھی توجہ اصل مقصد پر ہی مذکور رہتی ہے۔

ان تین باتوں کے علاوہ ایک اہم بات جسم سادھنا ہے۔ جس کی طرف کم ہی توجہ دی جاتی ہے۔ جسم سادھنے کا مطلب یہ ہے کہ دوران مشق جس نشست بیٹھیں اُسی پر آخر تک رہیں۔ سوائے ہدف کے ہر بات آپ کے ذہن سے نکل جائے۔ یہ غلط ہے کہ جب تھک گئے تو پہلو بدل لیا۔ کمر کو دائیں بائیں گھما کر سستی دور کی۔ کبھی کان کھجانے لگے کبھی ناک صاف کرنے لگے۔ اس طرح

توجہ منتشر ہوتی ہے آپ کا ذہن اپنے اصل مقصد سے ہٹ جاتا ہے اور توجہ قائم کئے بغیر گوہر مقصود حاصل ہونا محال ہے۔ ان عادات پر عمل کرنے کی لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ مشق کرنے والا اپنا زیادہ وقت تنہائی میں گزارے اور ذکر و فکر کی عادت کو پکا کرے۔ پھر اس تنہائی سے جو حاصل ہو گا یہ تو وہی بتا سکے گا جو اس کا لطف اٹھائے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے نصب العین یا مقصد

کو اتنی اہمیت دیں کہ غیر اہم آپ کے قلب و ذہن سے محو ہو جائے۔ فی زمانہ اصول و قواعد مقررہ پر عمل کیجئے انشاء اللہ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

روحانیت میں کمال حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے شعور و ادراک کی طاقتوں کو بیدار کرنا سیکھ لے۔ عرفان ذات سے مراد ہے کہ توجہ اور تصور کا قائم ہو جانا۔

مشق ۱۔ (پہلا مرحلہ)

جملہ شرائط یعنی تنہائی۔ جائے پرسکون۔ پرہیز جماع و گوشت وغیرہ کے ساتھ رات بارہ بجے کے بعد با وضو کمرہ میں مصلیٰ بچھا کر نماز تہجد کے چار نفل اس طریقے سے ادا کریں۔ (نماز نفل کی پہلی رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ چالیس بار دوسری رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ تیس بار تیسری رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ بیس بار اور چوتھی رکعت میں بعد

سورۃ فاتحہ دس بار آیت (اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ

الْقَيُّومُ) پڑھیں۔ بعد سلام و دعائے خیر۔ شمال کی طرف رخ

کر کے چار زانو (چوکڑی مار کر) بیٹھ جائیں۔ نشست میں ایک

موٹی گدی یا تکیہ اپنے نیچے اس طرح رکھیں کہ بیٹھنے پر طرف سرین

اس گدی پر ہوں۔ اس طرح آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں خم نہیں

آئے گا اور ٹخنوں پر وزن کم ہو جائے گا۔ یاد رہے کمرے میں اندھیرا

ہو۔ آس پاس کسی قسم کے شور کا اندیشہ نہ ہو۔ شمالاً جنوباً مذکورہ

نشست پر کامل سکون سے بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں۔ زبان تالو سے

لگا کر بزبان قلب پانچ سو بار درج ذیل

(صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ)

پڑھیں۔ ابتدا میں زبان تالو سے لگائے رکھنا محال سا معلوم ہو گا مگر

آہستہ آہستہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ ابتدا میں کھانسی اٹھے یا

جمائی آئے تو تھوڑا وقفہ دیں اور زبان کو آرام دیں۔

چند روز بعد آپ عادی ہو جائیں گے۔

یہ یاد رکھیں کہ تعداد زبان تالو سے لگا کر ہی پوری کرنا ہے۔

اکثر دوران مشق تالو سے لعاب کی تراوش ہونے لگتی ہے۔ اسے ساتھ ساتھ پیتے جائیں۔

(یہ کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے۔)

مشق کے اختتام پر اسی جگہ پر سو جائیں تو بہتر ہے ورنہ لباس بدل کر دوسری جگہ سو جائیں۔ اتنے دن تک مشق جاری رکھیں کہ زبان تالو سے ہٹائے بغیر پانچ سو بار پڑھ سکیں۔

اس کے بعد اس طرح پڑھیں کہ زبان تالو کے ساتھ لگا کر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں جب سینہ ہوا سے پُر ہو جائے تو دس بار اوپر والی آیت پڑھیں اور سانس خارج کر دیں۔ کچھ وقفہ دے کر دوبارہ

(یاد رکھیں کہ اس دوران کم کھانا، کم سونا اور کم بولنا ضروری ہے)

علیحدہ اور پاک صاف کمرے میں قبلہ کی طرف رخ رکھتے ہوئے چار زانو بیٹھ جائیں۔ گردن اور کمر بالکل سیدھی کر لیں۔ جسم میں اکڑاؤ نہ ہو۔ کمرے میں اندھیرا کر لیں۔

ناک کا دایاں نتھنا بند کریں۔۔۔۔۔۔ اور۔۔۔۔۔۔

بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ پورا سانس اندر کھینچیں اور روکیں

----- اور ----- کم از کم گیارہ بار سورۃ شوریٰ کی آیت

(اَلَا اِلٰی اللّٰهِ تَصِيْرُ الْاُمُوْر) با آواز خفی یعنی صرف

ہونٹوں سے پڑھیں۔ پھر۔۔۔ اس کو۔۔۔ یعنی بائیں نتھنے کو

چھٹکی انگلی کے ساتھ والی انگلی سے بند کر کے۔۔۔۔۔ بائیں نتھنے

کو انگوٹھے سے آزاد کر دیں۔

سانس روکنا دشوار ہو تو -----

دائیں نتھنے سے ہوا کو آہستہ آہستہ خارج کر دیں -----

ذرا وقفہ دے کر ----- آہستہ آہستہ دائیں نتھنے سے سانس

اندر کھینچ کر انگوٹھے سے بند کر لیں۔۔۔۔۔ اور۔۔۔۔۔ بائیں نتھنے کو

انگلی سے آزاد کر دیں۔

سانس کو جتنی دیر روک سکتے ہیں روکیں اور جب روکنا دشوار ہو تو

آہستہ آہستہ بائیں نتھنے سے خارج کر دیں۔ (یہ دوسانسوں کا ایک
چکر ہوا) ایسے تین پانچ یا سات چکر روزانہ صبح کی نماز سے پہلے یا
بعد میں پورے کریں اور اسی طرح رات سونے سے پہلے کریں۔
اس مشق کو کم از کم چالیس روز جاری رکھیں آپ اس آیت کے
عامل ہو جائیں گے اور حواس باطن بیدار ہو کر حقیقت اور باطن سے
آگاہی ہو جائے گی۔

اپنی طاقت کو بڑھانے کے لئے

مشق کے دوران ایک سانس میں آیت (21)

اکیس بار یعنی اک چکر میں (42) بیالیس

بار ہونا زیادہ بہتر ہے۔

مشق نمبر ۳ (تیسرا مرحلہ)

مکمل لوازمات کے ساتھ علیحدہ کمرہ تیار کریں۔ کامل تنہائی میں
بوقت تہجد احرام پہن کر قبلہ رخ ہو کر چار زانو (چوکڑی مار کر) بیٹھ
جائیں۔ گردن اور کمر سیدھی رکھیں۔ جسم میں تناؤ نہ ہو۔ احرام کو
خوشبو لگالیں۔ اگر بتی یا لوبان وغیرہ جلانے کی ضرورت نہیں۔

کمرے میں اندھیرا کر لیں۔ دونوں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور
انگوٹھوں سے دونوں کان بند کر لیں۔ تھوڑی سی روئی بھی کان
میں لگالیں۔ دونوں شہادت کی انگلیاں آہستگی سے دونوں
آنکھوں پر رکھ لیں۔ دونوں شہادت کی انگلیوں کی پاس والی انگلیوں
سے دونوں نتھنے بند کر لیں۔ چھنگلیاں اور اس کے پاس والی انگلیوں
سے منہ بند کر لیں۔

ہائیں نتھنے کو آزاد کر کے دھیرے دھیرے سانس اندر کھینچیں۔

جب پیٹ اور سینہ سانس سے بھر جائے تو نتھنے کو بند کر لیں اور تصور

قائم کہ سر پر ٹھیک تالو کے اوپر پانی کی دھار گر رہی ہے۔ جب

سائنس روکنا دشوار معلوم ہو تو آہستہ آہستہ دائیں نتھنے سے خارج کر

دیں۔ تھوڑا وقفہ دے کر _____ دائیں ہاتھ سے

سے سانس اندر کھینچیں۔ سینہ اور پیٹ بھر جائے تو نتھنے کو بند کر لیں۔

پانی کی دھار کا تصور قائم کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ایک چکر

ہوا۔ اس طرح پانچ چکر سے شروع کریں تین چار روز کے بعد

سات چکر کر دیں۔۔ پھر تین چار روز کے بعد نو چکر کر دیں۔۔۔

پھر تین چار روز کے بعد گیارہ چکر کر دیں۔۔۔ پھر تین چار روز کے

بعد تیرہ چکر کر دیں۔ پھر تین چار روز کے بعد پندرہ چکر کر دیں۔

علیٰ هذا القیاس اسی طرح اکیس چکر تک پہنچنے کی کوشش کریں۔

دوران مشق کانوں میں بہت حسین اور روح پرور ساز کی

آوازیں سنائی دے سکتی ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایسا معلوم ہوگا کہ

کہیں دور بہت ہی حسین محفل موسیقی قائم ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

اس کے علاوہ اور بھی بہت سی آوازیں سنائی دے سکتی ہیں۔

(ان ہی آوازوں کو صوت سرمدی کہا جاتا ہے۔)

ان ہی آوازوں سے آپ اپنا راستہ متعین کر سکتے ہیں۔ کسی سوال کا

جواب یا مسئلے کا حل معلوم کر سکتے ہیں۔ اس میں کوئی شک

شبہ نہیں کہ یہ مشقیں حواس باطن بیدار کرنے عرفان ذات حاصل

کرنے کا بہت ہی حسین، مکمل اور کامیاب طریقہ ہیں۔ مولانا روم

اور بھگت کبیر نے بھی اسی مشق کو آسان اور بہترین قرار دیا تھا۔

از تحریر

ماسٹر محمد شفیع نظامی

برائے ایصالِ ثواب

(استاد محترم)

سیدنا ظر حسین شاہ زنجانی

دعا کا طالب

ریاض مسعود

0333-4215416

اللہ حافظ